6.060 Námornícke mäso
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,15	0,15
rajčiakový pretlak	0,80	0,80	1,10	1,10	1,30	1,30	1,50	1,50
cibuľa	0,70	0,55	1,00	0,85	1,20	1,00	1,50	1,20
vajcia	20	1,00	30	1,50	35	1,75	40	2,00
hmotnosť porcie v g	64		100		116		132	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	30		60		70		80	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezance. Očistenú nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso, rajčiakový pretlak, soľ a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou. Dusíme do mäkka. Vajcia uvaríme na tvrdo – minimálne 20 minút, z ktorých 1/3 postrúhame do šťavy a 2/3 zdobíme každú porciu zvlášť pri podávaní.
Príloha: ryža, cestoviny, zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	461	111	13,11	5,2	1,8	2,6	0,3	16,2	1,5	0,060	0,0	0,1	5,0	0,2
B	627	150	15,78	7,9	3,1	3,6	0,5	22,4	1,8	0,085	0,1	0,2	6,9	0,2
C	768	184	18,09	10,3	4,3	4,3	0,6	26,3	2,1	0,100	0,1	0,2	8,2	0,3
D	911	219	20,41	12,8	5,5	5,0	0,7	30,7	2,4	0,115	0,1	0,2	9,5	0,3